保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品 質 保 証 書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 オムロン体重体組成計 **HBF-204**
ご芳名
ご住所
TEL （ ）

お買い上げ店名 印
住所
TEL （ ）
お買い上げ年月日 年 月 日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地
オムロンヘルスケア株式会社之印

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料
FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
月～金 9:00～19:00（祝日除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

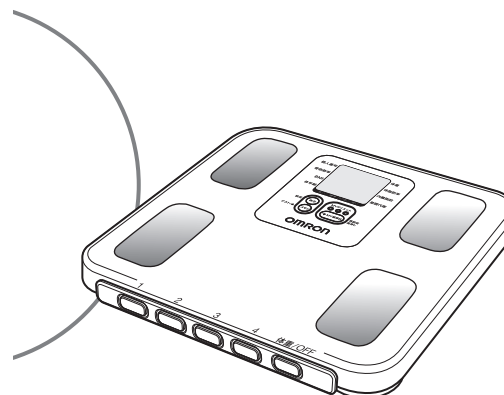
ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5328043-3A

取扱説明書

付録「活用ガイド」

OMRON

オムロン体重体組成計
HBF-204

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

目 次

クイック マニュアル

硬く平らな 床面で測定してください

はかる前に
（各種設定）

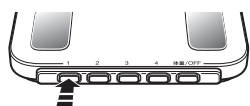
正しい測定のため、必ずご使用前にこれらの準備をしてください。

1 電池を入れる
（☞ 10 ページ）

2 お住まいの地域・日付・時刻を設定する
（☞ 11 ページ）

3 個人データを登録する
（☞ 13 ページ）

はかり方と測定値表示
（☞ 18 ページ）

1 個人番号を選ぶ

自分の個人番号スイッチを押して、電源を入れます。

初めてお使いになるときは個人データを登録してください。（☞ 13 ページ）

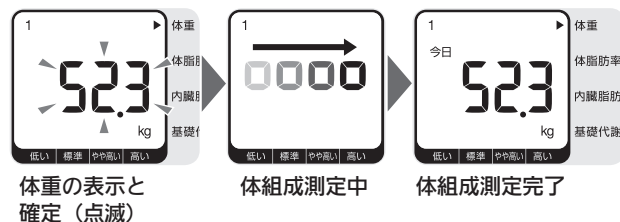
▲「0.0 kg」と表示されるまで、本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。

個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使って体重体組成をはかることができます。
（☞ 19 ページ）

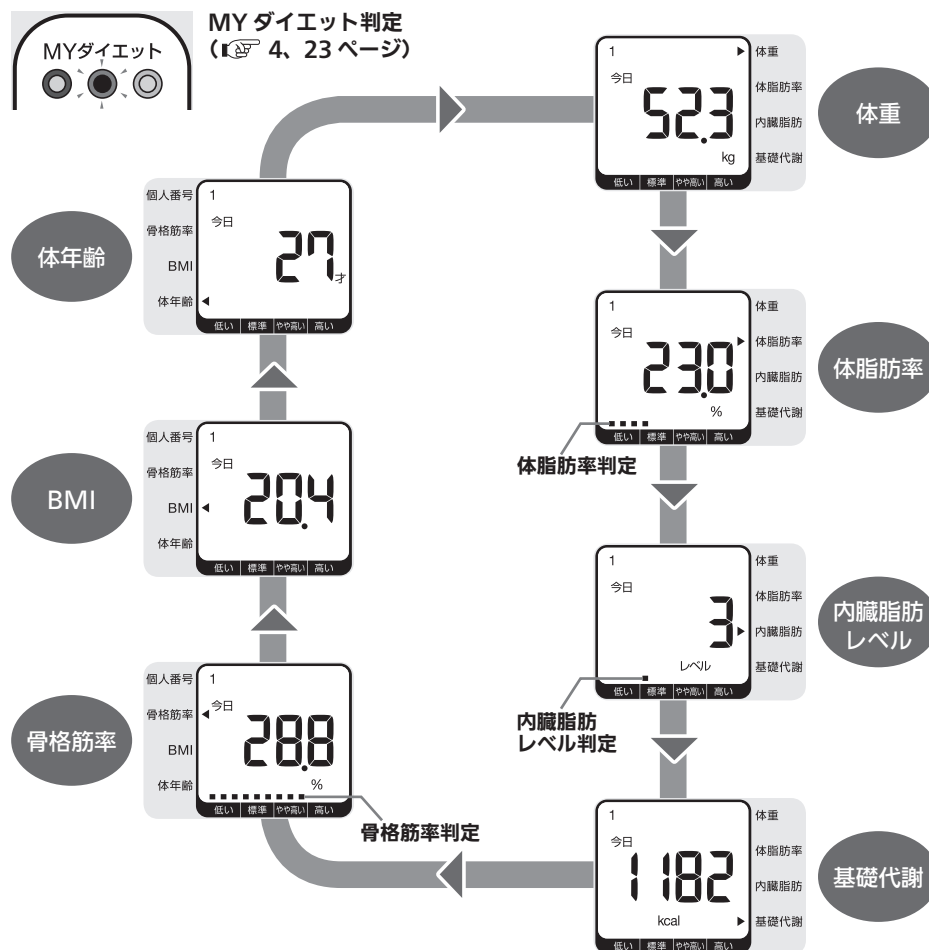
2 本体に乗る

素足で乗ってください。

正確な測定結果を得るために正しい姿勢で乗りましょう。（☞ 20 ページ）

体重の表示と確定（点滅）　体組成測定中　体組成測定完了

3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

で表示を切り替えることもできます。

MY ダイエット判定
（☞ 4、23 ページ）

過去の測定値を見ることもできます。（☞ 25 ページ）

体組成とは　体を構成する筋肉、脂肪、骨などの組織や水分のことです。体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

体組成については付録「活用ガイド」で詳しく説明しています。（☞ 31 ページ）

体重だけをはかるには ……………………（☞ 17 ページ）

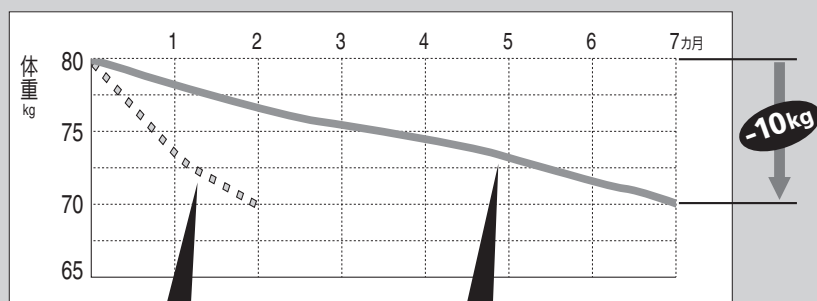
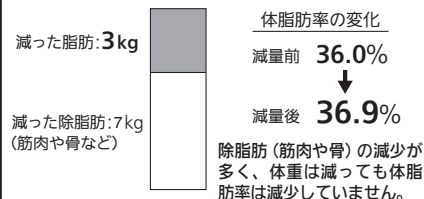
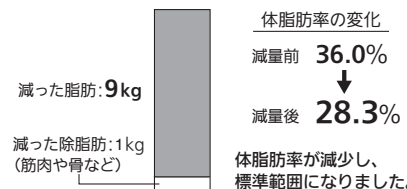
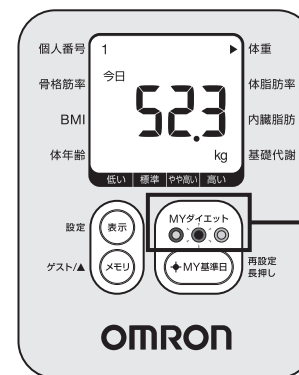
この体重体組成計について

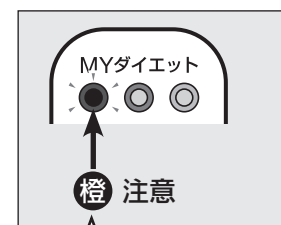
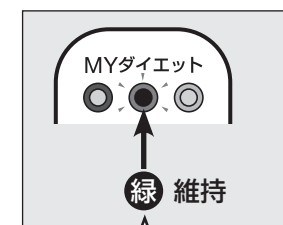
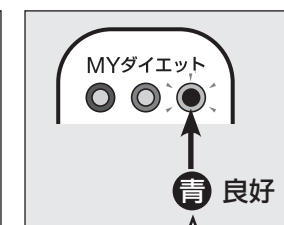
本商品はさまざまな体組成データがわかるだけではなく、正しいダイエットができるよう「MYダイエット判定」機能を搭載しました。

MYダイエット判定は、内臓脂肪レベルと骨格筋率をもとにした総合的な判定です。
MYダイエット判定を活用し、正しいダイエットをしましょう。

正しいダイエットって？

運動をともなわない栄養バランスを無視した**極端な食事制限でのダイエットは、**体重は落ちても筋肉（骨格筋）の減少にともない基礎代謝が減って、**かえって太りやすくなってしまいます。**
「基礎代謝と骨格筋率」（☞ 35 ページ）
また、無理なダイエットのあとはリバウンドを起こしてしまいがちです。
リバウンドするときは、皮下脂肪よりも内臓脂肪がつきやすく、リバウンドの繰り返しで内臓脂肪型肥満になってしまいます。
内臓脂肪は健康障害の要因となることも指摘されています。

MYダイエット判定を活用し、正しいダイエットを始めましょう。

MYダイエット判定とは？

MY基準日からの体重および内臓脂肪レベルと骨格筋率がそれぞれどのように変化しているかをもとに**あなたの体の状態を3色のランプで判定**表示します。
※17才以下の方とゲスト機能を使ってはかった方は表示しません。

MY基準日より内臓脂肪が増えたり骨格筋率が減ったりしていませんか？
無理なダイエットはリバウンドにつながるので気をつけましょう。

MY基準日と比較してあまり変化がありません。
あきらめずにがんばりましょう。

正しいダイエットができています。
この調子でがんばりましょう。

MY基準日とは？

ダイエット開始日のことです。

■初めて測定したときは…
初めて測定した日がMY基準日（ダイエット開始日）、測定値がMY基準日の値として自動的に登録されます。
■再設定するには… 「MY基準日を再設定するには」（☞ 23 ページ）

MYダイエット判定を正しくおこなうには？

毎日同じ時間帯で測定することをおすすめします。
体組成推定値は一日の間で変化します。（☞ 39 ページ）
MYダイエット判定は、MY基準日の値を基準として判定するため、基準日と判定したい日の時間が異なると正しく判定できない場合があります。

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

■ 危険、警告、注意について

⚠危険	誤った取り扱いをすると、 **人が死亡または重傷を負う危害が、切迫して生じることが想定される内容**を示します。
⚠警告	誤った取り扱いをすると、 **人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、 **人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容**を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の例

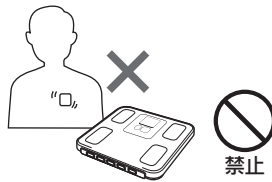
必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
禁止	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠危険

使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器
②人工心肺などの生命維持用医用電気機器
③心電計などの装着型医用電気機器

- これら医用電気機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす原因になります。

禁止

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

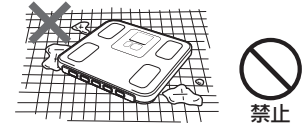
- 自己判断は健康を害する原因になります。

必ず守る

設置と取り扱いについて

タイルの上や、ぬれた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。

禁止

測定について

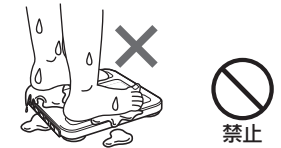
体の不自由な方は、介護の方が付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。

必ず守る

風呂上がりなど、体や手足がぬれている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。

禁止

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、衝撃により使用範囲を超え、破損の原因になります。

禁止

本体の端に乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。

禁止

つづく

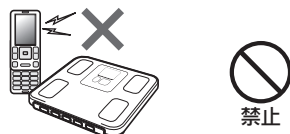
⚠注意

使用にあたって

業務用（病院など）では使用しないでください。

- 家庭用計量器の基準に適合しています。
  業務用に要求される機能は備えていません。

本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 携帯電話の影響により、正しく測定できない場合があります。

設置と取り扱いについて

壁に立てかけて置かないでください。

- 倒れたときに、けがや故障の原因になります。

本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。

測定について

測定するときは素足で乗ってください。

- すべってけがをする原因になります。
  また、正確な測定ができません。

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- けがの原因になります。

お 願 い

■ 設置についてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光の当たる場所、空調機の風が直接当たる場所や火気のそばには置かないでください。

- 故障の原因になります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。

- 脚が沈み本体裏面が床に着くと、正確な測定ができない場合があります。

■ 取り扱いについてのお願い

足に皮膚病などの感染症がある方と併用するときは、清潔にしてからお使いください。

- 感染の原因になります。併用するときは本体を水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってから、ふき取ります。その後、からぶきしてください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本商品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えたりしないでください。

- 故障の原因になります。

表示操作部に乗らないでください。

- けがや故障の原因になります。

■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

- 本体の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってから、ふき取ります。その後、からぶきしてください。

本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。

■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

正しく測定できない場合・測定の範囲

■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

成長期の児童／高齢者／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

■ 本商品では 9 才以下の方は体重と BMI のみの表示となります。

■ 本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベル、体年齢、MY ダイエット判定は表示されません。

■ 本商品では 81 才以上の方の体組成は測定できますが、参考値となります。

各部の名前

表示操作部

電池交換マーク

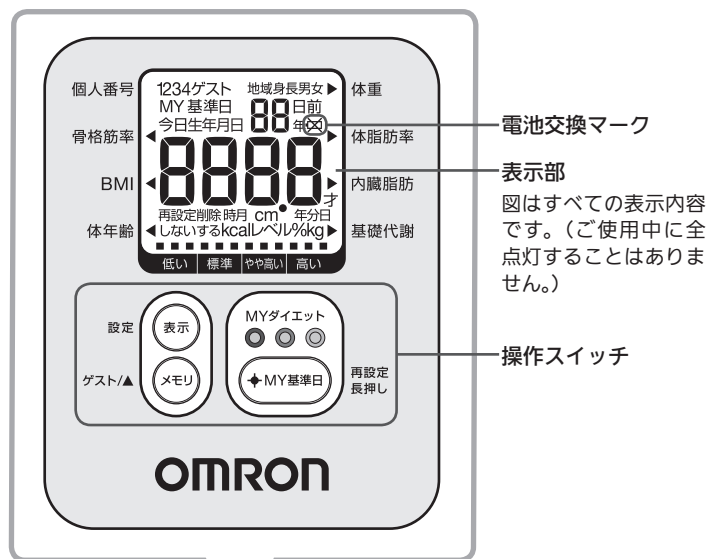
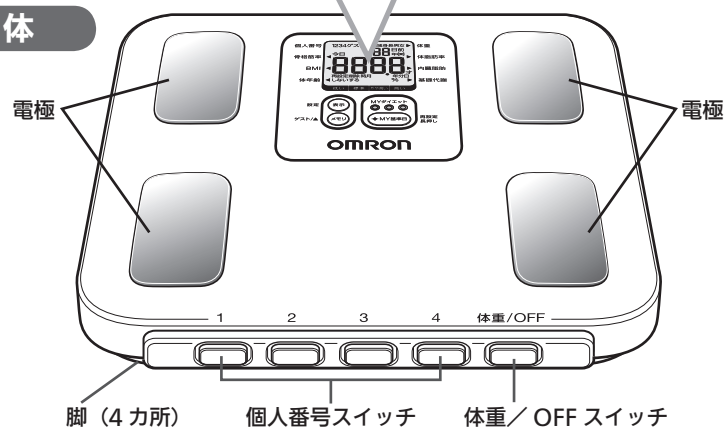
表示部
図はすべての表示内容です。（ご使用中に全点灯することはありません。）

操作スイッチ

本　体

電極

電極

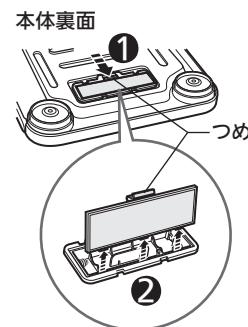
脚（4 カ所）　個人番号スイッチ　体重／ OFF スイッチ

ブザー音について

■ 次の場合はブザー音が鳴ります。

- 電源を入れたとき ピ!
- 「0.0kg」が表示され、測定の準備ができたとき ピピ!
- 測定が終了したとき ピピー!
- 「Err（エラー）」が表示されたとき ピピピピ ピピピピ ピピピピ

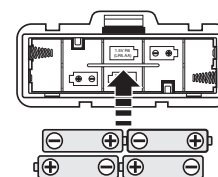
電池を入れる

単 3 形乾電池 4 個を入れます。

1

本体を裏返し、
電池カバーを外す

❶ **電池カバーのつめを矢印方向に押してロックを外す**

❷ **電池カバーのつめを上方向に持ち上げる**

2

電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが ⊖ です。

3

電池カバーを閉める

■「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進む（☞ 11 ページ）

電池を交換したときも、「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進んでください。

電池の寿命と交換について

■ **約 1 年測定できます。**（単 3 形マンガン乾電池<黒>（4 個）使用、室温 23℃、1 日 4 回測定の場合）

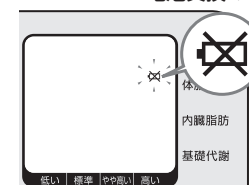
付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池交換マーク

■ ⊠ **マークが点滅したときは、電池が消耗しています。**

すべて同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

■ **電源を切ってから、電池を交換してください。**

・電池を交換しても、個人データおよびメモリの内容は保持されます。
・使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

お住まいの地域・日付・時刻を設定する

お住まいの地域を設定する

本商品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。
お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

■ 下の表でお住まいの地域番号が 1 か 2 かを確認してください。

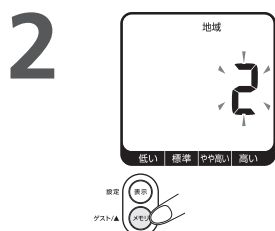
地域番号						
地域番号 1	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
地域番号 2	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	

1

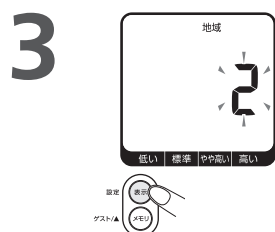
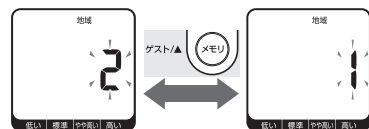
体重／ OFF スイッチを押す

地域番号「2」が点滅します。

お住まいの地域番号が「2」の方は手順 3 へ進んでください。

2

地域番号を選ぶ

ゲスト/▲（メモリ）を押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示されます。お住まいの地域番号を選んでください。

3

設定（表示）を押す

地域が確定して、日付・時刻の設定に移ります。

日付・時刻を設定する

日付・時刻は正しく設定してください。この体重体組成計は、現在の日時と登録された個人データの生年月日からあなたの年齢を計算します。設定が間違っていると、年齢や記録された設定値の日付がずれ、正しい測定値を表示しません。また過去の測定値が削除されることがあります。

お住まいの地域の設定が終わると、続けて西暦を示す「2009」が点滅表示されます。

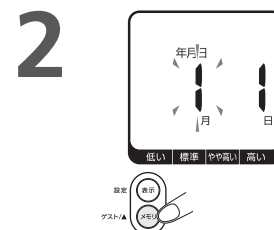
1

「西暦年」を設定する

ゲスト/▲（メモリ）で現在の「西暦年」に合わせて、設定（表示）を押す

・設定範囲は 2009 ～ 2030 年です。
・長押しすると 10 年単位で早送りします。

「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。

2

「月」と「日」を設定する

❶ **ゲスト/▲（メモリ）で現在の「月」に合わせて、設定（表示）を押す**

「月」が確定し、「日」が点滅します。

❷ **ゲスト/▲（メモリ）で現在の「日」に合わせて、設定（表示）を押す**

・長押しすると 10 日単位で早送りします。

「日」が確定し、「時」が点滅します。

3

「時」と「分」を設定する

❶ **ゲスト/▲（メモリ）で現在の「時」に合わせて、設定（表示）を押す**

・時刻は 24 時間表示です。

「時」が確定し、「分」が点滅します。

❷ **ゲスト/▲（メモリ）で現在の「分」に合わせて、設定（表示）を押す**

・長押しすると 10 分単位で早送りします。

「分」が確定すると、設定した「地域」「年」「月・日」「時・分」が表示され、電源が切れます。

これで設定が終わりました。

■設定中に間違えたときは…
電源を入れ直してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」（☞ 11 ページ）」の手順 2 から操作してください。

■設定中に電源が切れたときは…
電源を入れ直してください。設定中に 3 分以上操作をしないと電源は切れます。

■設定した地域・日付・時刻を修正するには…
体重／OFF スイッチを押します。「0.0 kg」と表示されたら設定（表示）を **2 秒以上**押してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」の手順 2 から操作してください。（☞ 11 ページ）
日付を修正したときは、MY 基準日を再設定してください。正しく MY ダイエット判定ができない可能性があります。「MY 基準日を再設定するには」（☞ 23 ページ）

個人データ(生年月日・性別・身長)を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ生年月日・性別・身長を登録しておく必要があります。
個人データは4人まで登録することができます。
個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使うと体重体組成をはかることができます。(☞ 19 ページ)

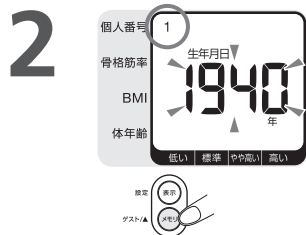
1

登録したい個人番号スイッチを押す

「今日の日付」が点灯したあと、
「生年月日(1940)年」が表示されます。

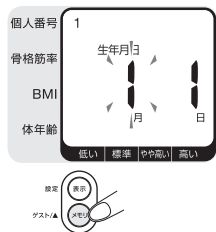
重要 「今日の日付」ではなく「生年月日」が表示されたときはその個人番号はすでに登録済みです。別の番号をお使いいただくか、個人データを削除してください。
「個人データを削除するには」(☞ 16 ページ)

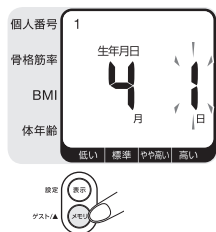
参考 「今日の日付」の西暦は末尾2桁を表示します。表示例は2010年です。

2

「生年月日」を設定する

① ゲスト/▲(メモリ)で「誕生年」を合わせて、設定(表示)を押す

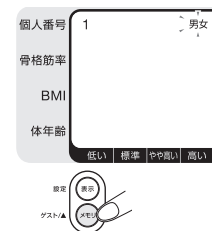
・設定範囲は 1900 ～ 2030 年です。
「年号表」(☞ 41 ページ)
・長押しすると 10 年単位で早送りします。

「誕生年」が確定し、「誕生月」が点滅します。

② ゲスト/▲(メモリ)で「誕生月」を合わせて、設定(表示)を押す

「誕生月」が確定し、「誕生日」が点滅します。

③ ゲスト/▲(メモリ)で「誕生日」を合わせて、設定(表示)を押す

・長押しすると 10 日単位で早送りします。

「誕生日」が確定し、「性別」が点滅します。

3

「性別」を設定する

ゲスト/▲(メモリ)で「男」または「女」を選び、設定(表示)を押す

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

4

「身長」を設定する

ゲスト/▲(メモリ)で「身長」を合わせて、設定(表示)を押す

・設定範囲は 100.0 ～ 199.5 cm です。
・長押しすると 10 cm 単位で早送りします。

身長が確定すると、設定した「生年月日」「年齢」「性別」「身長」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

これで登録が終わりました。

続けて体重体組成を測定することもできます。

■**続けて測定に移るときは…** 体重体組成をはかる(☞ 20 ページ)
■**別の方の個人データを登録するときは…** 登録する個人番号スイッチを押す(☞ 13 ページ)
■**終了するときは…** 体重/ OFF スイッチを押して、電源を切る
■**次のようなときは登録できていません。個人データの登録をやり直してください。**
・設定中に 3 分以上操作をしないで電源が自動的に切れたとき
・設定中に電源を切ったとき

個人データを変更するには

1

変更したい個人番号スイッチを押す

表示部に「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err（エラー）」表示になる場合があります。（☞ 27 ページ）

参考 「生年月日」の西暦は末尾 2 桁を表示します。表示例は 1976 年です。

2

個人データを変更する

❶ **「0.0 kg」と表示されたら 表示 を押す**

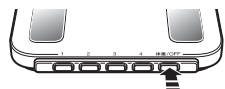
❷ **生年月日の「誕生年」が点滅表示されるので「個人データを登録する」（☞ 13 ページ）の手順 2 から 4 までの操作をし、変更する**

❸ **「0.0 kg」と表示されたら 個人データの変更は終わりです**

続けて体重体組成を測定することもできます。（☞ 20 ページ）

3

体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

個人データ（生年月日・性別・身長）を登録する

個人データを削除するには

1

削除したい個人番号スイッチを押す

表示部に「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

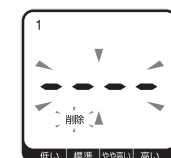
重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err（エラー）」表示になる場合があります。（☞ 27 ページ）

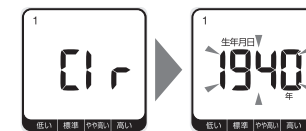
2

個人データを削除する

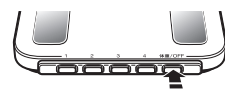
❶ **「0.0 kg」と表示されたら 表示 を押す**

❷ **生年月日の「誕生年」が点滅表示されるので「－－－－」「削除」が点滅表示されるまで メモリ を長押しする**

❸ **「－－－－」「削除」が点滅表示されたら 表示 を押す**

❹ **「削除」が「削除する」の点滅表示に変わるので もう一度 表示 を押す**

「Clr」が点灯したあと、生年月日設定に戻ります。

これで個人データが削除されました。

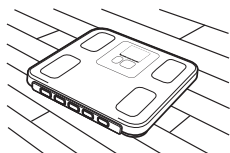
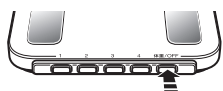
3

体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

体重だけをはかる

体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1

体重／ OFF スイッチを押す

表示部に「今日の日付」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「今日の日付」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。
「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（☞ 27 ページ）が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

2

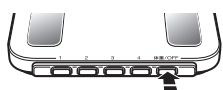
本体に乗る

3

測定結果を確認する

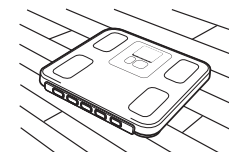
2 回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

4

体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

体重体組成をはかる（個人番号ではかる／ゲストではかる）

個人番号ではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。（☞ 13 ページ）
個人データを登録していない方は、ゲスト機能を使ってはかることができます。（☞ 19 ページ）

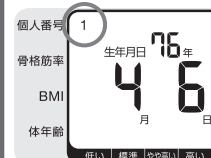
■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1

個人番号ではかる方は

個人番号スイッチを押して、電源を入れる

表示部に「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

手順 2 へ進んでください。（☞ 20 ページ）

重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「生年月日」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。
「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（☞ 27 ページ）が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

■「今日の日付」のあと、「生年月日（1940）年」が点滅するときは…

選んだ個人番号に、個人データが登録されていません。個人データを登録してください。（☞ 13 ページ）

はじめに
はかる前に（各種設定）
はかり方と測定値表示
困ったときに・保証など
付録

つづく

1 ゲスト機能を使ってはかる方は

ゲスト機能とは… 個人データを登録していない方でも、そのつど年齢・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。

❶ ゲスト/▲（メモリ）を押して、電源を入れる

表示部に「今日の日付」が表示されたあと、「ゲスト」が点灯し、「年齢」が点滅します。

❷ 年齢を設定する

ゲスト/▲（メモリ）で「年齢」を合わせて、設定（表示）を押す

・設定範囲は 10 〜 99 才です。
・長押しすると 10 才単位で早送りします。

「年齢」が確定し、「性別」が点滅します。

❸ 性別を設定する

ゲスト/▲（メモリ）で「男」または「女」を選び、設定（表示）を押す

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

❹ 身長を設定する

ゲスト/▲（メモリ）で「身長」を合わせて、設定（表示）を押す

・設定範囲は 100.0 〜 199.5 cm です。
・長押しすると 10 cm 単位で早送りします。

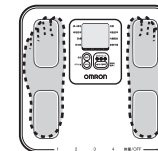
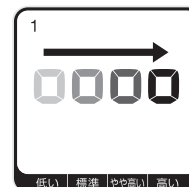
身長が確定すると、設定した「年齢」「性別」「身長」が表示されたあと「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「個人データ」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。
「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（☞ 27 ページ）が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

2 測定する

2 回点滅で体重確定
続けて体組成の測定が始まります。

❶ 本体に乗る

重要 靴下などをはいたまま乗ると、正確な測定ができません。

❷ 次に体組成を測定する

体組成測定中は、測定していることを□の動きでお知らせします。

❸ 測定結果（体重値と MY ダイエット判定）が表示されたら、測定完了です

本体から降りてください。

MY ダイエット判定初日は緑のランプからスタートします。
（17 才以下の方とゲスト機能を使ってはかった方の MY ダイエット判定は表示しません。）

「MY ダイエット判定とは？」（☞ 4 ページ）
「見かたと活用例」（☞ 23 ページ）

こんな姿勢はダメ！

正確な測定ができません。

つづく

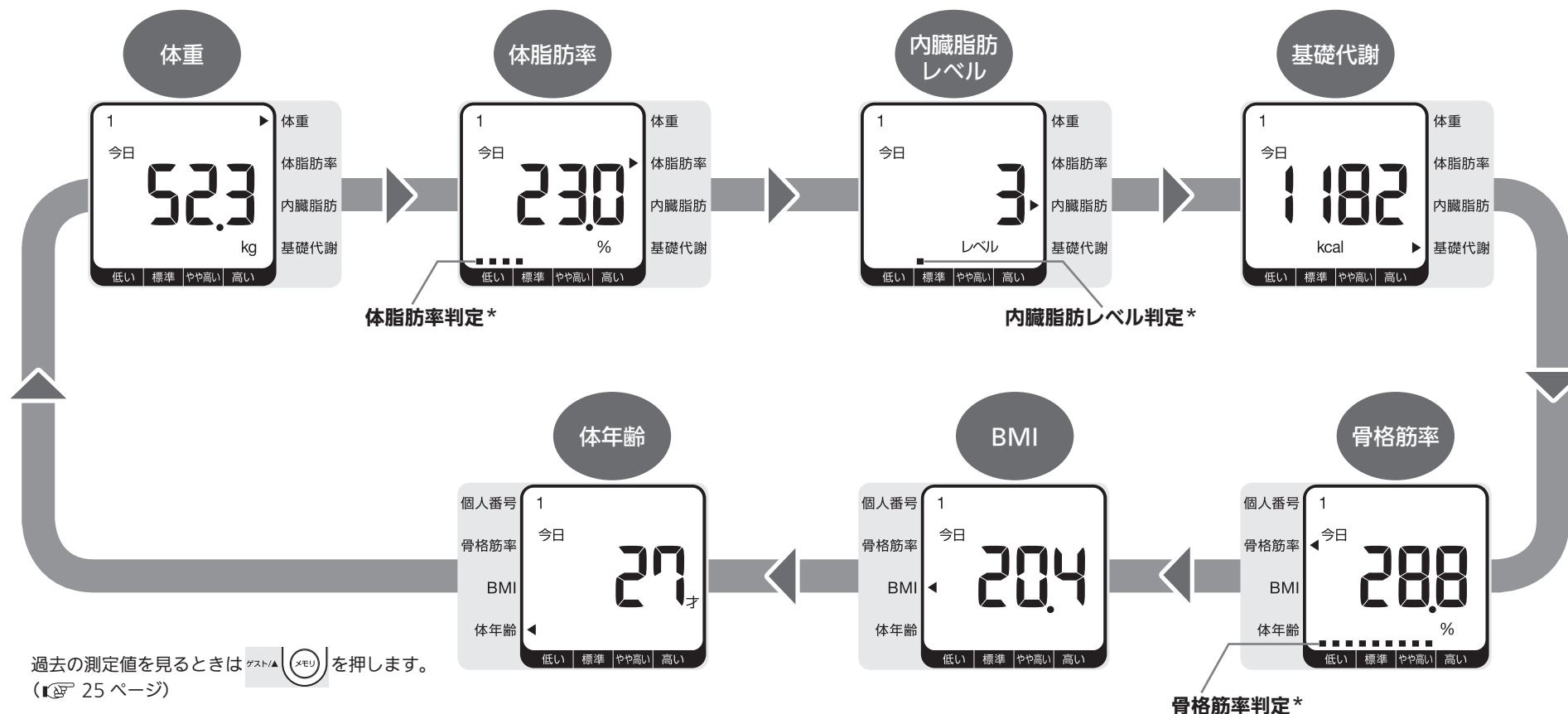
3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

自動的に切り替わる表示を止めたいときや、別の測定値を見たいときは 設定/表示 を押してください。

設定/表示 を押すごとに次のように表示が切り替わります。

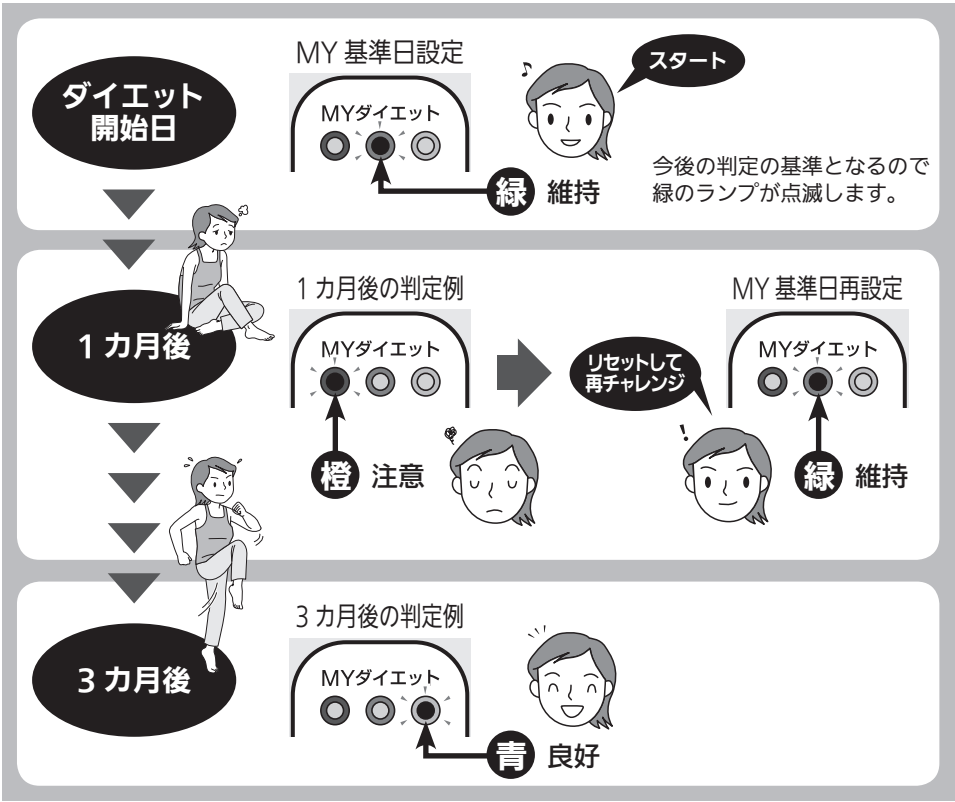
*バー表示を判定の目安にしてください。
画面の例は、体脂肪率判定：標準　内臓脂肪レベル判定：標準
骨格筋率判定：やや高いが表示されています。

過去の測定値を見るときは ゲスト/▲ メモリ を押します。
（☞ 25 ページ）

4 体重／ OFF スイッチを押して、電源を切る

測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、
「過去の測定値（ポイントメモリ）を見る」（☞ 25 ページ）を参照してください。

MYダイエット判定

MYダイエット判定は18才以上の個人データを登録された方のみ表示します。
MYダイエット判定とMY基準日について（☞ 4ページ）

見かたと活用例

MY基準日を再設定するには

MY基準日として設定したい日に測定をし、次の手順で変更してください。
基準日の設定は、今日の測定結果でのみできます。
（過去のデータをMY基準日にすることはできません。）

1 今日の測定結果を表示する

■測定後、電源を切ってしまわれた方は…
「過去の測定値（ポイントメモリ）を見る」（☞ 25ページ）

2

（MY基準日 再設定長押し）を長押しする

「再設定」が点滅表示されます。

■変更しないときは…

（ゲスト/▲ メモリ）を押してください。

現在設定されているMY基準日が表示され、「再設定しない」が点滅します。

（設定 表示）を押すとMY基準日再設定前の表示に戻ります。

3

（設定 表示）を押す

変更されたMY基準日が表示され、電源が自動的に切れます。

重要 日付や生年月日を修正した場合はMY基準日を再設定してください。正しいMYダイエット判定ができない可能性があります。

参考 MY基準日を設定（再設定）したあとに測定すると、その日の最後に測定した値がMY基準日の値となります。

MY基準日の値を確認するには

測定結果の確認中に（MY基準日）を押す

もう一度押すと元の表示に戻ります。

■表示を切り替えるには…

（設定 表示）を押します。（☞ 21ページ手順3）

はじめに
はかる前に（各種設定）
はかり方と測定値表示
困ったときに・保証など
付録

過去の測定値（ポイントメモリ）を見る

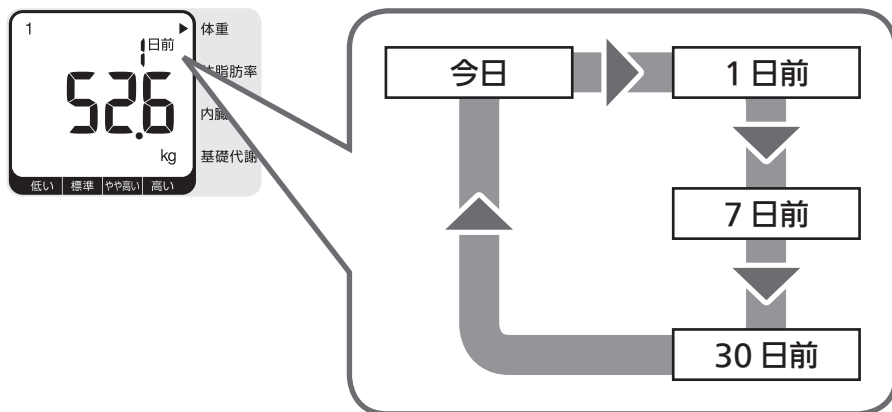
個人番号で測定したときは、測定値を自動的に記録します。
今日、1 日前、7 日前、30 日前の測定値を見ることができます。
ゲスト機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。

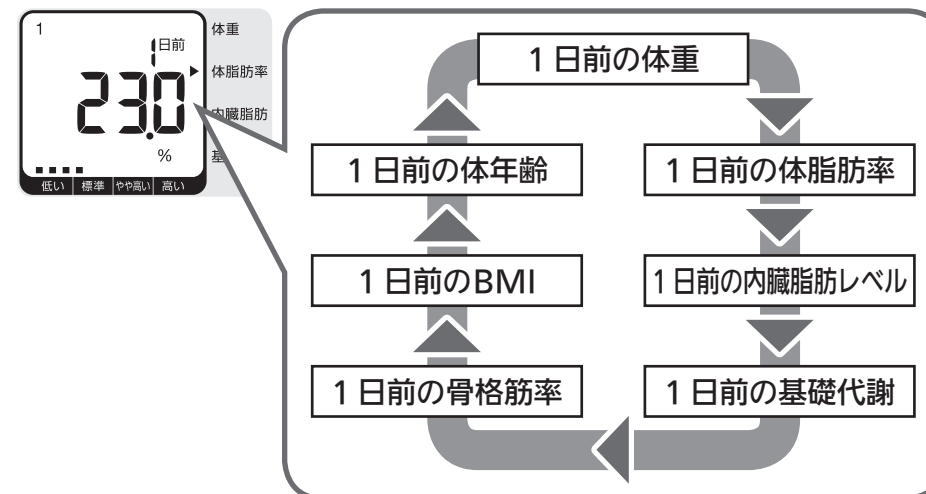
1 個人番号スイッチを押す

2 体重体組成をはかる

測定せずに過去の測定値を見るときは、
手順 3 に進んでください。

3 ゲスト/▲（メモリ）を押して、過去の測定値を見る

ゲスト/▲（メモリ）を押すごとに、次のように表示が切り替わります。

4 設定（表示）を押して、その他の測定値を見る

1 日前を表示中に 設定（表示）を押すと、次のように表示が切り替わります。

5 測定値を確認したら、体重／OFF スイッチを押して、電源を切る

■測定値の記録について
個人番号スイッチそれぞれに最大 37 日分を記録します。37 日を超えると、古い測定値から順に削除されます。

■1 日に 2 回以上測定したときの記録について
記録する測定値は、1 日にひとつだけです。同じ個人番号スイッチを使って、1 日に 2 回以上測定したときは、その日の最後に測定した値を記録します。

■1 日前、7 日前、30 日前がちょうど測定し忘れた日だったときは…
その前の日の測定値を表示します。たとえば、1 日前の測定値がないときは 2 日前の測定値を表示します。1 日前も 2 日前も測定値がないときは 3 日前、3 日前もないときは 4 日前…というように、最大で 6 日前までさかのぼって表示します。
同様に、7 日前の測定値がないときは最大 14 日前、30 日前の測定値がないときは最大 37 日前までさかのぼって表示します。

参考 過去の測定値がないときは「－－－－」と表示します。

おかしいな？と思ったら

■ エラー表示が出た

エラー表示	原　因	対処のしかた
Err 1	足裏が電極に密着していなかった	足裏を電極に密着させて測定してください（☞ 20 ページ）
Err2	測定姿勢が悪かったり、足裏が電極に密着していなかった	足を動かさないように測定してください（☞ 20 ページ）
Err3	足裏が乾燥していた	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
Err5	動作異常が起きた	もう一度、電源を入れ直して測定してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商品の故障が考えられます オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
Err	「0.0 kg」と表示される前に、本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから、本体に乗ってください
	「0.0 kg」と表示される前に、本体を動かした	表示が「0.0 kg」になるまでは、本体を動かさないでください
	測定中に体を動かした	測定中は体を動かさないでください
	体重が測定可能範囲外だった	体重が 135 kg を超える方は、ご使用になれません

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原　因	対処のしかた
本体に乗っても「0.0 kg」と表示される、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください
体重値が異常に多く（または少なく）表示される		
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	正しい姿勢で測定してください（☞ 20 ページ）
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください
	足裏や体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	足裏が乾燥している	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」（☞ 39 ページ）も併せてお読みください	
一部の結果が「– – – –」と表示される	設定した生年月日（年齢）・性別・身長が間違っていないか確認してください 生年月日（年齢）・性別・身長を正しく設定していても、測定可能範囲外の場合は測定できません 測定可能範囲を確認してください（☞ 30 ページ）	
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください（☞ 10 ページ）
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください（☞ 10 ページ）
	電池残量がなくなっている	電池を交換してください（☞ 10 ページ）
体組成をはかりたいのに、体重値確定後、体組成の測定が開始されない	個人番号の登録またはゲストの登録をしていない（表示操作部に個人番号や「ゲスト」が表示されていない）	個人番号の登録またはゲストの登録をしてから測定してください（☞ 13、19 ページ）
	個人番号スイッチまたは ゲスト/▲ メモリ を正しく押していない（表示操作部に個人番号や「ゲスト」が表示されていない）	個人番号スイッチまたは ゲスト/▲ メモリ を正しく押してから測定してください（☞ 18 ページ）

はじめに
はかる前に（各種設定）
はかり方と測定値表示
困ったときに・保証など
付録

つづく

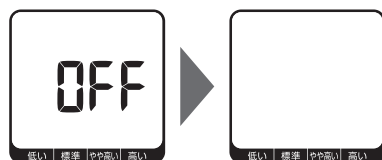
こんなとき	原　因	対処のしかた
MY ダイエット判定がでない MY 基準日または今日の測定値が「– – – –」と表示された	17 才以下である	17 才以下の MY ダイエット判定は表示されません
	測定値が測定範囲を超えた	測定範囲を超えた方の MY ダイエット判定は表示されません
	ゲスト機能を使った	ゲスト機能を使うと MY ダイエット判定機能は利用できません
何もしていないのに電源が切れる	「電源が切れた」（☞ 29 ページ）をご参照ください	

※前記の「対処のしかた」を実施しても、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

※本商品の故障、修理のときは、個人データはすべて削除されますのでご了承ください。

■ 電源が切れた

- 「0.0 kg」が表示されているときに、約 1 分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などをしているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 測定結果が表示されているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- ポイントメモリや MY 基準日が表示されているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 個人番号を選ばずに体重だけをはかった場合（体重確定後約 30 秒後）
- 「Err」が表示された場合（約 10 秒後）

本商品は電源が切れる前に「OFF」を表示します。

仕　様

項目	内容	備考
販　売　名	オムロン体重体組成計 **HBF-204**	
表　示*	体重　0 ～ 100 kg まで　：100 g 単位 100 ～ 135 kg まで　：200 g 単位 BMI　2.5 ～ 90.0　：0.1 単位	
	体脂肪率　5.0 ～ 50.0%　：0.1%単位 体脂肪率判定　低い／標準／やや高い／高い 骨格筋率　5.0 ～ 60.0%　：0.1%単位 骨格筋率判定　低い／標準／やや高い／高い 基礎代謝　385 ～ 3999 kcal　：1 kcal 単位	対象年齢 10 才以上
	内臓脂肪レベル　1 ～ 30　：1 レベル単位 内臓脂肪レベル判定　標準／やや高い／高い 体年齢　18 ～ 80 才　：1 才単位 MY ダイエット判定　良好／維持／注意	対象年齢 18 才以上
	メモリ　ポイントメモリ　今日／ 1 日前／ 7 日前／ 30 日前	
設　定　項　目	重力補正　地域番号「1」または「2」 日付　2009 年 1 月 1 日～ 2030 年 12 月 31 日 時刻　0：00 ～ 23：59（24 時間表示） 個人データ登録［次の設定項目を 4 人分登録できます。］ 生年月日　1900 年 1 月 1 日～ 2030 年 12 月 31 日 性別　男／女 身長　100.0 ～ 199.5 cm　：0.5 cm 単位 年齢(ゲストではかる場合)　10 ～ 99 才　：1 才単位 ※ゲストではかる場合の個人データはそのつど設定します。	
体重計精度	0 kg を超え 67.5 kg まで　：± 200 g 67.5 kg を超え 100.0 kg まで　：± 300 g 100.0 kg を超え 135.0 kg まで　：± 600 g	
電　源	単 3 形マンガン乾電池 4 個（R6） ［単 3 形アルカリ乾電池（LR6）もご使用になれます］	
電池寿命	約 1 年（単 3 形マンガン乾電池<黒>使用、室温 23℃、1 日 4 回測定時）	
使用環境温湿度	＋ 5 ～＋ 35℃　30 ～ 85% RH	
保管環境温湿度	－ 20 ～＋ 60℃　10 ～ 95% RH	
質　量	約 1.8 kg（電池含む）	
外形寸法	幅 約 300 ×高さ 約 38 ×奥行き 約 290 mm	
付　属　品	お試し用電池（単 3 形マンガン乾電池× 4 個）、 取扱説明書（本書：品質保証書付き）	

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

*9 才以下の方 : 体重と BMI のみの表示となります。
17 才以下の方 : 内臓脂肪レベル、体年齢、MY ダイエット判定は表示されません。
81 才以上の方 : 体組成は参考値となります。

体重計の精度について

- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ、出荷しております。この商品のメーカー保証精度は、上記の体重計精度欄に記載のとおりです。
- この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

BMI から理想体重を知ろう

なんといっても気になる体重。でも、体重が重いか軽いかは何を基準に決めていますか？　そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギは BMI です。

BMI とは…

「Body Mass Index」（＝体格指数）の頭文字「B・M・I」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMI はとてもシンプルな計算式から求められます。

BMI ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

本商品は、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」から BMI を算出します。

表示例　体重：52.3 kg

表示例　BMI：20.4

理想体重は BMI「22」のとき

あなたの BMI はどうでしたか？
もっとも理想的な BMI は「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまり BMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

理想体重（kg）＝ 22 ×身長（m）×身長（m）

例）身長 155 cm の人の理想体重は…
22 × 1.55 × 1.55 ＝ 52.855 →約 52.9kg
ただし、BMI は身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

あなたのかくれ肥満度は？

***1 BMI は低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ**

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。
脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

***2 BMI は高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ**

見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。
現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまいますし、あっというまに肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

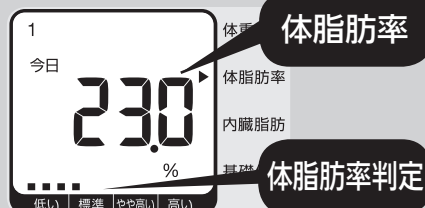
体脂肪を分析しよう

体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。
ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

体脂肪率（%）＝（体脂肪の重さ（kg）÷体重（kg））×100

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（☞ 38ページ）

表示例　体脂肪率：23.0 %
　　　　体脂肪率判定：標準

表示例　内臓脂肪レベル：3
　　　　内臓脂肪レベル判定：標準

体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。
男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

体脂肪率判定

体脂肪率		判　定
男　性	女　性	
5.0 ～ 9.9 %	5.0 ～ 19.9 %	低　い
10.0 ～ 19.9 %	20.0 ～ 29.9 %	標　準
20.0 ～ 24.9 %	30.0 ～ 34.9 %	やや高い
25.0 %～	35.0 %～	高　い

〈Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

内臓脂肪レベルとは…

腹部 CT スキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大小を自社データに基づいて 30 段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積別に健康障害* の合併数を検討すると、内臓脂肪面積が 100 cm² を超えると、合併数は一段と上昇し、平均合併数が 1.5 個を超え、150 cm² 以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が 2 個を超えることが明らかとなった」とされています。

*健康障害とは、肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害を指す（主に 2 型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧など）。

内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判　定
1 ～ 9	標　準
10 ～ 14	やや高い
15 ～ 30	高　い

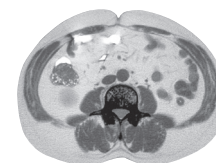
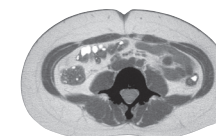
※本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベルは表示されません。
※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。
※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかがポッコリと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。

皮下脂肪＝皮膚の下に蓄積される脂肪

皮下脂肪とは皮膚の下に蓄積される脂肪で、エネルギーをためたり体温を保つなどの役目を果たしています。お腹だけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにつきやすく、必要以上の皮下脂肪の蓄積はプロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。

［内臓脂肪型肥満の例］
（臍レベルの腹部 CT 像）

［皮下脂肪型肥満の例］
（臍レベルの腹部 CT 像）

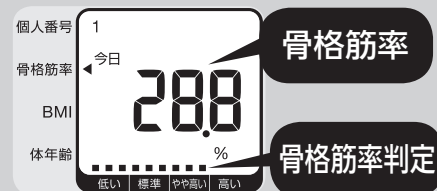
付録

運動で骨格筋を増やそう

骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉です。この骨格筋の維持・増大が、基礎代謝に深く関係してきます。ここでは、基礎代謝と骨格筋率について説明します。

基礎代謝とは…

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（☞ 37ページ）をご活用ください。

表示例　基礎代謝：1182 kcal

表示例　骨格筋率：28.8 %
骨格筋率判定：やや高い

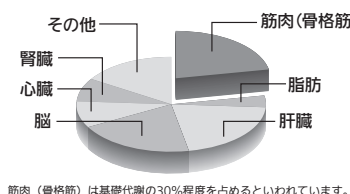
1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。

基礎代謝	生命維持に必要なエネルギー
生活活動代謝	通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
食事誘導性熱産生	食事にともない消費されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が6～7割、生活活動代謝が2～3割、食事誘導性熱産生が1割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。

1日の食事量が「基礎代謝＋生活活動代謝＋食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。

筋肉（骨格筋）は基礎代謝の30%程度を占めるといわれています。

骨格筋とは…

筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える（増やす）ことができる筋肉です。

骨格筋率とは…

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

骨格筋率（%）＝（骨格筋の重さ（kg）÷体重（kg））×100

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（☞ 38ページ）

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝は10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。筋肉は体を動かしていないときも、1日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば1日のエネルギー消費量も少なくなるのです。基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。

そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、本商品の大きな特長です。

骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

骨格筋率判定

骨格筋率 男性	骨格筋率 女性	判定
5.0～32.8％	5.0～25.8％	低い
32.9～35.7％	25.9～27.9％	標準
35.8～37.3％	28.0～29.0％	やや高い
37.4～60.0％	29.1～60.0％	高い

※自社データに基づく
※基礎代謝の判定については、総合判定である体年齢を参照してください。（☞ 37ページ）

■ 基礎代謝基準値と基礎代謝量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005年版）

年齢（才）	男性			女性		
	基礎代謝基準値（kcal/kg体重/日）	基準体重（kg）	基礎代謝量（kcal/日）	基礎代謝基準値（kcal/kg体重/日）	基準体重（kg）	基礎代謝量（kcal/日）
1～2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6～7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10～11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12～14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15～17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18～29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30～49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50～69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

※この基準値は目安です。本商品は個人の体組成結果をもとに基礎代謝を算出しています。

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。本商品では、日本人の基礎代謝の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

表示例　体年齢：27 才

身長と体重が同じでも、体組成や基礎代謝で体年齢は違ってきます

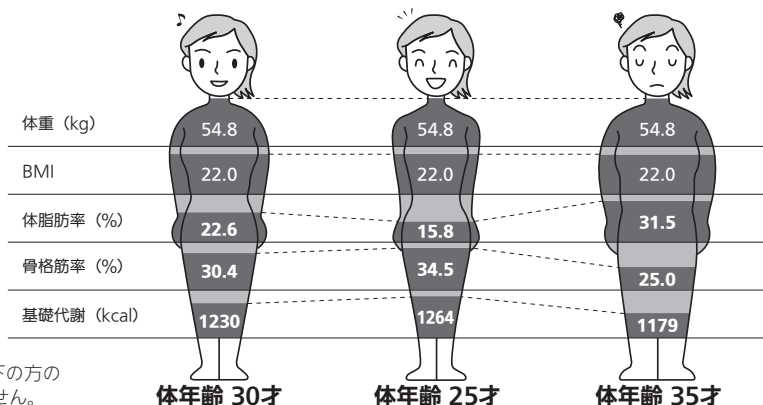
下図は、体年齢の判定例です。

体年齢「30 才」: 実年齢どおりの標準的な体組成です。

体年齢「25 才」: 体脂肪率が低く基礎代謝が高いので、実年齢よりも若い「25 才」と判定されています。

体年齢「35 才」: 体脂肪率が高く基礎代謝が低いので、実年齢よりも高い「35 才」と判定されています。

（例）A 子さん：
実年齢 30 才、
身長 158 cm、
体重 54.8 kg
の場合

	体年齢 30才	体年齢 25才	体年齢 35才
体重（kg）	54.8	54.8	54.8
BMI	22.0	22.0	22.0
体脂肪率（%）	22.6	15.8	31.5
骨格筋率（%）	30.4	34.5	25.0
基礎代謝（kcal）	1230	1264	1179

※本商品では 17 才以下の方の体年齢は表示されません。

特長

体組成の推定式をつくるための基礎データは、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で収集

体脂肪率：水中体重秤量法（プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。）

基礎代謝：呼気ガス分析装置（呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。）

内臓脂肪レベル：X 線 CT (Computed Tomography) 装置（X 線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。）

骨格筋率：MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 磁気共鳴画像診断装置（人間の体内には無数の水素原子核があり、この水素原子核は磁場と電波をあてると動きます（共鳴）。体の組織によって水素原子核の共鳴のしかたが異なることを利用してこれを画像化し体組成を計算することができます。）

測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

本商品は、測定時に両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI 法 *）を利用しています。*BI 法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法

人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

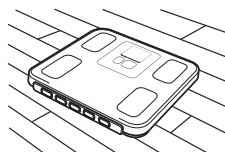
体に流す電流は非常に微弱（50 キロヘルツ、500 マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

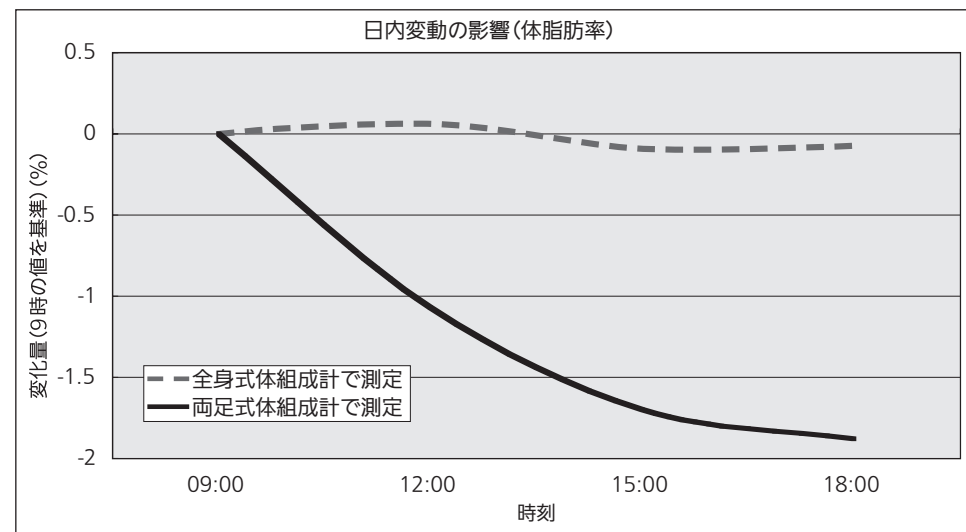
両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

（1）電気抵抗値　（2）身長　（3）体重　（4）年齢　（5）性別　の 5 項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

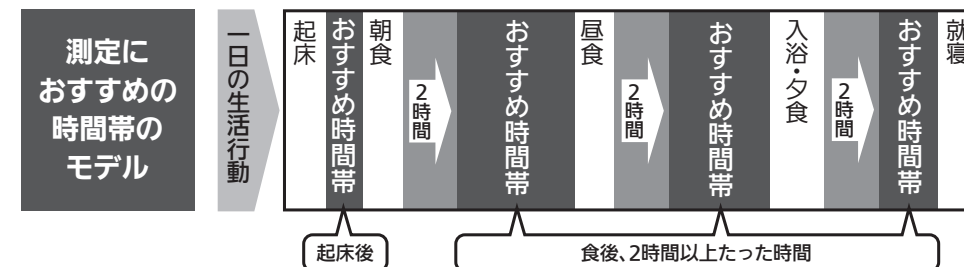
正しく測定していただくためには

正確に測定できる場所は…　硬く平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。

変化をより正確に知るには…　毎日同じ時間帯で

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる傾向にあります。
足のむくみのような状態は水分が足に集まってきたことによっておこります。
両足測定方式では下半身を中心に電気抵抗を測定しますので、個人差はありますが、このような水分の日内変動が原因で体組成推定値が変化する場合があります。
毎日、できるだけ同じ時間帯に測定することでより正しく体組成の変化を知ることができます。

※このグラフは日内変動による体組成推定値変化の一例です。

測定に適した時間帯は…
起床後か、食後 2 時間以上たってから

本商品が測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。
下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。

このような場合は測定を避けてください。

■激しい運動直後　■サウナや入浴直後　■アルコール多飲後
■多量の水分摂取、食事後（1 ～ 2 時間）

重要　下記のような方は体内水分量などの体組成が平均的な値と差が大きいため、正しく測定できない場合があります。

■成長期の児童　■高齢者　■風邪などで発熱中の人　■妊娠中の人
■骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者　■むくみのひどい人　■人工透析患者
■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

※上記のような方は、体組成の「変動傾向」をチェックするために本商品をご利用ください。

測定値がおかしいと思ったときは…（「おかしいな？と思ったら」☞ 28 ページ）

付録

■ 年号表（誕生年を設定するときの参考にしてください。）

年号		西暦
明治	33	1900
	34	1901
	35	1902
	36	1903
	37	1904
	38	1905
	39	1906
	40	1907
	41	1908
	42	1909
	43	1910
	44	1911
	45	1912
大正	元	1912
	2	1913
	3	1914
	4	1915
	5	1916
	6	1917
	7	1918
	8	1919
	9	1920
	10	1921
	11	1922
	12	1923
	13	1924
	14	1925
	15	1926
昭和	元	1926
	2	1927
	3	1928
	4	1929
	5	1930
	6	1931
	7	1932
	8	1933
	9	1934
	10	1935
	11	1936
	12	1937
	13	1938
	14	1939
	15	1940
	16	1941
	17	1942
	18	1943

年号		西暦
昭和	19	1944
	20	1945
	21	1946
	22	1947
	23	1948
	24	1949
	25	1950
	26	1951
	27	1952
	28	1953
	29	1954
	30	1955
	31	1956
	32	1957
	33	1958
	34	1959
	35	1960
	36	1961
	37	1962
	38	1963
	39	1964
	40	1965
	41	1966
	42	1967
	43	1968
	44	1969
	45	1970
	46	1971
	47	1972
	48	1973
	49	1974
	50	1975
	51	1976
	52	1977
	53	1978
	54	1979
	55	1980
	56	1981
	57	1982
	58	1983
	59	1984
	60	1985
	61	1986
	62	1987
	63	1988
	64	1989

年号		西暦
平成	元	1989
	2	1990
	3	1991
	4	1992
	5	1993
	6	1994
	7	1995
	8	1996
	9	1997
	10	1998
	11	1999
	12	2000
	13	2001
	14	2002
	15	2003
	16	2004
	17	2005
	18	2006
	19	2007
	20	2008
	21	2009
	22	2010
	23	2011
	24	2012
	25	2013
	26	2014
	27	2015
	28	2016
	29	2017
	30	2018
	31	2019
	32	2020
	33	2021
	34	2022
	35	2023
	36	2024
	37	2025
	38	2026
	39	2027
	40	2028
	41	2029
	42	2030

MEMO